

بیماری‌های فراوان شکم چاق

بعضی‌ها وقتی راه می‌روند، شکم‌شان چند قدم جلوتر از خودشان است و همیشه در هر جمعی اول شکم‌شان وارد می‌شود و بعد خود آنها! البته فکر نکنید...



بعضی‌ها وقتی راه می‌روند، شکم‌شان چند قدم جلوتر از خودشان است و همیشه در هر جمعی اول شکم‌شان وارد می‌شود و بعد خود آنها! البته فکر نکنید این مشکلی است که فقط از نظر ظاهری فرد را آزار می‌دهد، بلکه دردسری اصلی وقتی شروع می‌شود که سلامت او نیز به خطر بیفتد. آن‌طور که پزشکان و متخصصان می‌گویند، چاقی‌های شکمی عامل اصلی بروز بیماری‌های مختلف است و می‌تواند از نظر سلامت، وضع خطرناکی را برای افراد ایجاد کند. به همین دلیل هم روش‌های ویژه‌ای برای کاهش اندازه ده‌کم، ه‌ط‌ف‌ک‌د‌ن، ح‌اق‌ه‌ا، شکم، ته‌صه‌م‌ش‌ده، **جام جم سرا:**

شاید باورکردنش سخت باشد، اما چاقی‌های شکمی می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلف شود. دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم در این‌باره توضیح می‌دهد: چاقی شکمی یکی از عللی است که به طور مستقیم با افزایش چربی‌های خون و پرفشاری ارتباط دارد و در نتیجه می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود. همچنین این وضع می‌تواند مقاومت انسولینی را در فرد ایجاد کرده و در نهایت باعث ابتلا به دیابت شود.

وی با اشاره به این‌که مجموعه این موارد و بیماری‌ها، بیشترین عامل مرگ‌ومیر در دنیا به حساب می‌آید، ادامه می‌دهد: چاقی‌های شکمی علاوه بر بیماری‌های قلبی، با بیماری کبد چرب نیز در ارتباط است و می‌تواند فرد را در معرض خطر این بیماری قرار دهد که متعاقب آن سیروز کبدی و در صورت درمان نشدن، سرطان کبد فرد را تهدید خواهد کرد.

این پزشک متخصص یادآور می‌شود: با توجه به بیماری‌ها و خطرات ناشی از چاقی‌های شکمی، باید توجه بیشتری به این مشکل داشته باشیم و این مورد را به عنوان یک عامل خطر مهم به حساب بیاوریم؛ زیرا نادیده گرفتن این وضع می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌هایی شود که حتی با خطر مرگ‌ومیر هم در ارتباط است.

شکم شما هم بزرگ است؟

بهترین راه برای تعیین چاقی شکمی، مشخص کردن اندازه دور کمر است. البته دکتر رحمانی می‌گوید این روش و اندازه‌هایی که مطرح می‌شود خیلی دقیق نیست، اما به طور حدودی می‌توان از آن استفاده کرد.

این متخصص تغذیه در این‌باره توضیح می‌دهد: چاقی‌های شکمی را به دو طبقه تقسیم‌بندی می‌کنند که براساس آن، افرادی که در طبقه یک قرار می‌گیرند در معرض خطر هستند. در این تقسیم‌بندی خانم‌هایی که اندازه دور کمرشان بین 80 تا 87 و آقایانی که بین 94 تا 101 است، در طبقه یک قرار می‌گیرند و در معرض خطر هستند.

وی می‌افزاید: اگر اندازه دور کمر در خانم‌ها بیشتر از 88 و در آقایان بیشتر از 102 باشد، این افراد در طبقه دو قرار می‌گیرند و عامل خطر بروز بیماری‌ها و مرگ‌ومیر را دارند.

چاقی شکمی در افراد لاغر

دیدهای بعضی‌ها خیلی لاغر هستند، اما شکم‌شان کمی بزرگ است؟ شاید این افراد تصور کنند چاقی شکم‌شان مشکلی نیست و خطری ندارد. در حالی که به گفته دکتر رحمانی، ممکن است گاهی فقط چاقی شکمی وجود داشته و با وجود لاغر بودن فرد، شکمش بزرگ‌تر از حالت عادی باشد.

این متخصص تغذیه در این‌باره می‌گوید: قبل از این‌که فرد با مشکل چاقی روبه‌رو شود، معمولاً اضافه وزن پیدا می‌کند. بنابراین بهتر است افراد زمانی که هنوز چاق نشده‌اند و فقط اضافه وزن دارند، این مشکل را تشخیص دهند.

برای مشخص شدن اضافه وزن می‌توانید از شاخصی به نام نمایه توده بدنی کمک بگیرید که فقط کافی است وزن‌تان را برحسب کیلوگرم به مربع قد بر حسب متر تقسیم کنید. اگر عدد به دست آمده، رقمی میان 25 تا 30 باشد؛ یعنی بدون این‌که چاق باشید، اضافه وزن دارید. حالا می‌پرسید این اضافه وزن از کجا آمده است؟ دکتر رحمانی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: چنین اضافه وزنی معمولاً به دلیل نداشتن تحرک و انجام کارهای نشسته برای فرد ایجاد می‌شود.

وی با اشاره به این‌که چاقی شکمی میان آقایان بیشتر مشاهده می‌شود، خاطرنشان می‌کند: بی‌تحرکی و انجام کارهای اداری و پشت میزنشینی می‌تواند موجب افزایش اندازه دور کمر و چاقی شکمی شود. بنابراین نباید فراموش کنیم گاهی افراد چاق نیستند، اما اضافه وزن دارند و همین اضافه وزن می‌تواند باعث ایجاد چاقی شکمی شود.

عوامل موثر را بشناسید

خیلی وقت‌ها شکم‌مان که کمی بزرگ می‌شود به این فکر می‌افتیم که چه چیزی خورده‌ایم و کدام یک از غذاها باعث افزایش اندازه دور کمرمان شده است؟ دکتر رحمانی اما می‌گوید در اولین قدم باید به کل کالری دریافتی در طول روز توجه داشته باشید. به این معنی که اگر میزان کالری دریافتی بیشتر از حدی باشد که بدن مصرف می‌کند، چنین مشکلی ایجاد خواهد شد.

علاوه بر اینها، مصرف غذاهای پرکالری که عمدتاً فست‌فودها هستند نیز می‌تواند زمینه‌ساز بروز این مشکل شود. این متخصص تغذیه با بیان این مطلب به غذاهای سنتی اشاره می‌کند که کالری زیادی دارد و می‌گوید: دل و جگر، کله‌پاچه و غذاهایی از این دست نیز کالری زیادی دارد و باید در مصرف آنها دقت کرد.

وی می‌افزاید: مصرف تنقلات و خوراکی‌هایی که اضافه بر وعده‌های اصلی غذا مصرف می‌شود با توجه به این‌که با ریزه‌خواری باعث پرخوری فرد خواهد شد، می‌تواند یکی از عوامل موثر در این زمینه باشد.

پس برای کاهش چنین مشکلاتی باید به میزان کالری دریافتی و مصرفی توجه داشته باشیم تا با تعدیل و ایجاد هماهنگی میان این دو، خطر بروز مشکلات چاقی و اضافه وزن کاهش یابد.

رژیم موضعی نداریم

خوب یا بد، خیلی‌ها می‌گویند رژیم‌های غذایی مخصوص کاهش اندازه دور کمر و برطرف‌کننده چاقی‌های شکمی هم وجود دارد. دکتر رحمانی اما با تاکید بر این‌که هیچ رژیمی نمی‌تواند به صورت موضعی فرد را لاغر کند، یادآور می‌شود: رژیم غذایی فقط به ایجاد تعادل در مواد غذایی مصرفی کمک می‌کند و باعث می‌شود فرد از غذاهای مفید و مورد نیاز به اندازه کافی استفاده کند.

به عبارت دیگر باید گفت رژیم‌های کاهش وزن فقط باعث کاهش وزن عمومی می‌شود و به طور کلی مشکل چاقی را برطرف خواهد کرد، اما برای هر نوع کاهش وزن موضعی به گفته این متخصص تغذیه، حتماً باید از ورزش‌های مناسب هم همراه با رژیم متعادل کمک گرفت.

شکم با ماساژ کوچک‌تر می‌شود؟

رژیم گرفتن سخت است و ورزش کردن از آن هم سخت‌تر. برای همین هم خیلی‌ها اصلاً به این کارها فکر نمی‌کنند و مستقیم سراغ روش‌هایی می‌روند که بدون هیچ سعی و تلاشی وزن‌شان را کم می‌کند. استفاده از ماساژهای لاغری، رژیم‌های سخت و ورزش‌های سنگین از جمله این روش‌هاست که ادعا می‌شود در زمانی کوتاه وزن را کم می‌کند، اما به گفته دکتر رحمانی، بعضی از این روش‌ها که برای لاغری و کم کردن وزن در مدتی کوتاه و بدون ورزش منظم و رژیم متعادل استفاده می‌شود، متأسفانه فقط چربی بدن را کاهش نمی‌دهد و در اولین مرحله میزان آب بدن و حتی ممکن است عضلات را تغییر دهد.

به همین دلیل هم توصیه می‌شود به جای استفاده از این روش‌ها، رژیم غذایی متعادل همراه با ورزش منظم و مناسب را در پیش بگیرید و آهسته وزن‌تان را کم کنید. (نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت)